

ほけんだより 11月

平成24年11月
生徒保健委員会

10月12日の学校保健委員会では、カウンセリングオフィス・ラ・ヴィーニール岡田浩子先生に来ていただき、脳や睡眠とメディア機器の利用との関係について教えてもらいました。それに関連した新聞記事をいくつか紹介します！



北日本新聞 2012年(平成24年)9月18日 火曜日



寝る子は脳も育つ

東北大「海馬」より大きく

睡眠時間の長い子どもほど、記憶や感情に関わる脳の部位「海馬」の体積が大きかったことを、東北大の滝澤ら教授らの研究チームが17日までに突き止めた。研究成果は18日から名古屋で開催される日本神経科学大会で発表する。

研究チームによると、うつ病や高齢者のアルツハイマー病患者で、海馬の体積が小さ

いことが明らかになっており、滝教授は「子どものころの生活習慣を改善することで、健康な脳を築ける可能性がある」としている。

研究チームは2008年から4年間で、健康な18歳の290人の平日の睡眠時間と、それぞれの海馬の体積を調べた。その結果、睡眠が10時間以上の子どもは6時間の子どもより、海馬の体積が1割程度大きいことが判明し

たという。

滝教授は東日本大震災の後、宮城県内の被災者の健康状況を調査しており「十分な睡眠を取らず、ストレスを感じたことが、子どもの脳にどう影響を与えるのか、見ていかなければならない」と話した。

海馬は大脳辺縁系の古皮質に属し、本能的な行動や記憶に参与する。断面はタツノオトシゴのような形。

岡田先生には「海馬」は①記憶 ②集中力 ③気持ちの安定を司る、大切な部分であると教えてもらいました。学校保健委員会の時には、「戦争や争いで強いストレスにさらされた人間の海馬はすかさずにはたまり、そして実際、戦争に行かなくても、単一のゲームを長時間している人の脳では、実際に戦争に行っていると同じような刺激(ストレス)を受けていることになる」という話でした。

その海馬が「睡眠時間の長い子どもほど」、体積が大きかったことが分かりました！

ここでもまた、脳と睡眠はつながっていることが分かりました。

夜、携帯電話を使うことが多い中高生ほど、心の健康状態が悪い傾向にあることが分かりました。

「自分は役に立たない人間だ」と思っていることや、いじめを感じた人は、夜に携帯電話をいじることをやめさせてはどうですか？

また、スクリーンの光は睡眠のリズムをくずすと、岡田先生に教えてもらいました。これを注意しよう！！



夜の携帯心に悪影響

中高生1万8000人調査

中高生約1万8千人を対象にした大規模調査で、夜間、消灯後にメールや通話のため携帯電話を使う頻度が高いほど、心の健康状態が悪い傾向がみられるとの結果を、東京都医学総合研究所の西田淳志主任研究員(精神保健学)ら

西田主任研究員によると、中学生の場合、携帯電話を消灯後に使う生徒は使わない生徒より睡眠時間が短くなっており、睡眠不足が心の健康度

のグループがまとめ、27日までに英国の専門誌に発表された。

グループは2008、09年に三重、高知両県の高中生を対象に生活状況や精神状態を把握するアンケートを実施。今回はその際のデータを基に、消灯後の携帯電話の使用頻度と、心の健康の関係に着目して分析した。

北日本新聞 2012年(平成24年)10月28日 日曜日

低下につながっている可能性が浮かんできた。子どもの「ケータイ依存」が問題となる中、メンタルヘルスの観点から警鐘を鳴らすデータとして注目される。

「自分は役に立たない人間だと考えたことあるか」としていることや、いじめを感じるか」などの質問への回答を国際的尺度に基づき点数化。基準値より点数が低く「不健康群」とされた生徒の割合を統計処理し、①消灯後に携帯電話を全く使わない②時々使う③毎日使うの3グループでリスクを比較した。

その結果、中学生では「全く使わないグループ」に対し、「時々使う」グループは不健康群とされるリスクが1.34倍、「毎日使う」グループは1.65倍で、高校生もそれぞれ1.15倍、1.54倍となっていた。

生徒には学校保健委員会の感想がありますよ！！

学校保健委員会の感想を紹介します

少しずつスクリーンタイムの制限を

画面から出る青白い光が寝付きを悪くし、血行不良にもなり、脳そのものに影響を与えているかもしれないと聞いて、本当に画面との付き合い方を考えなければいけないなと思いました。私はパソコンを長時間使うことがたまにあるので、気を付けたいと思いました。0にすることは難しいけれど、少しずつ時間を減らしたり、使う時間を制限したりしてメディア利用時間を減らしていけたらいいと思います。 3年 女子

落ち着きの無い子はスクリーンタイムの制限を

アメリカでは落ち着きの無い子は、メディアに関わる時間を減らすのだと知り、驚きました。僕も結構メディアに関わって、長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしているので、少しずついいので減らすように努力したいです。その空いた時間で勉強するようにしたいです。 3年 男子

能力を発揮するには感情の安定と生活習慣

能力を発揮するには、感情の安定や生活習慣が大切ということを知り、実感しました。物事に真剣に取り組むには「やる気」も必要だし、リラックスして楽しくやる必要があるし、生活習慣を良くして健康的な体でないと出来ないと。受検と言う大事な目標を抱えている今、心の安定や健康が大事だと思います。 3年 女子

テレビのつけっぱなし防止。家族で呼びかけたい

今日の講演を聞いて、私の生活はすごく良かったんだなと思いました。今までは、いつか直そうと思っていたけれど、脳科学の話聞いて改めて良かったなと思いました。例えば、テレビではリビングでずっとテレビがついているという状態なので家族全員で見ないように呼びかけて取り組もうと思いました。 2年 女子

就寝時刻が遅い事に自覚無し!?

今日の学校保健委員会で分かった事は、テレビを長時間見ている人が多いということと、就寝時刻が遅いにも関わらず、それが普通だと思っている人が多いということです。私もテレビが入っていたら見てしまうので、なるべく興味のない番組は見ないようにしたいと思いました。就寝時刻も24時くらいなので、もっと早く寝ようと思いました。 2年 女子

寝る直前のスクリーンからの光は就寝の妨げに

最近、夜眠れないと思うことが多いから、ずっとなんでもかかと思っていただけで、今日の話で理由を聞いて良かったです。寝る直前までテレビを見ていたり、携帯電話を触っていたりするので、これからは寝る30分前くらいからはメディア機器などの光のを見ないようにして、読書などをするようにしたいと思います。 2年 女子

私たちの脳は今、成長途中

私たちの脳はまだ成長途中なのに、悪い生活をしていると海馬がすかさずかくなってしまおうと知りました。すかさずになると記憶力・集中力・感情の安定がだめになるそうです。もしかしたら私の海馬もなりかけているかもしれません。でも、岡田先生は今からでも治るとおっしゃっていたので、今日から頑張ります。 2年 女子

スクリーンの見過ぎは睡眠障害の原因に

メディアと睡眠がすごく関わり合っていることが分かりました。ずっとスクリーンを見ていると眠くならないし、寝付きも悪くなるそうです。寝付きが悪くなると睡眠障害にもなることが分かりました。どんな人でも、メディア機器と触れ合う時間を少なくしていかないといけないんだと思います。 2年 女子

実際の体験＝画面上の出来事!?

スクリーンの前に居る時間が長いと脳にも悪い影響があると分かりました。実際に起こっている事と、画面で見ている事、イメージしている事は、脳にとっては同じことだということが分かりました。実際に戦争に行ったことと、戦いのゲームをしていることを比べると、脳は同じ刺激を受けているって怖いなと思いました。 2年

悪くなるのは「目」だけじゃなかった!

今日の話で特に印象に残っているのは、画面を長く見ていると睡眠リズムが崩れるということです。今まで目が悪くなることしか考えていなかったから、これからは睡眠の事も考えて、長時間見ないことも気を付けたいです。また、パソコンやテレビの時間を決めて、生活リズムを整えたいです。 2年 女子

タンパク質と睡眠が関係していた!

私は携帯電話は持っていませんが、テレビとパソコンはそれほど決まりも無く、テレビなんかはだいたいつけっぱなしでついつい無意識で長時間見ってしまう生活です。でも、スクリーンを見続けると脳に悪い影響を与えてしまおうと知りました。さらに、食事との関係(たんぱく質が元気ホルモンの材料になる)を知って、とても興味深い講演でした。 1年 女子

テレビを控えて家族との交流に!

メディアに関わるのはテレビくらいですが、やはり脳にはよくないことや、睡眠を妨げてしまうことが分かりました。メディアを控えれば、イライラすることもなくなると思うので、テレビを控えて、勉強や家族との交流の時間になりたいと思いました。 2年 女子

最近の世の中の問題の原因は…

最近、世の中では学級崩壊や、すぐにキレる人、授業を最後まで落ち着いて聞いていられず騒ぎ出したりする人が増えてきていると聞いて、スクリーンが出てきたからかなと思いました。 1年 女子